SOMMAIRE

SANTÉ P. 4

PARENTING P. 15

PSYCHOLOGIE P. 20

VIE QUOTIDIENNE P. 29

HUMOUR P. 35

ÉDITO

DES LIVRES POUR MIEUX VIVRE

Depuis plus de cinq ans déjà, les éditions Leduc.s publient des guides pour vous aider au quotidien, dans tous les domaines qui vous concernent : la santé, la famille, le bien-être, votre vie professionnelle… Grâce à vous, nous sommes devenus un acteur incontournable du livre pratique. Et grâce à vous aussi, vos réactions, conseils ou critiques, nous continuerons à publier sur les sujets qui vous intéressent. Alors n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires en nous contactant à info@leduc-editions.com.

En attendant, bonne lecture !

Stéphane Leduc, directeur.

Découvrez aussi notre site web et notre blog :

www.leduc-s.com
http://blog.editionsleduc.com/

*Avec **Danièle Festy**, pharmacien d'officine et spécialiste incontestée des huiles essentielles, ce qu'il vous faut savoir pour en tirer tous les bénéfices.*

MA BIBLE DES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

LE GUIDE DE RÉFÉRENCE DE L'AROMATHÉRAPIE
DANS SA NOUVELLE ÉDITION ENRICHIE

TOP 30

ISBN : 978-2-84899-242-6
19 x 23 cm – 552 pages
21,90 €

Découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée !

- Apprivoisez les 78 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, hélichryse, ylang-ylang , à chacune ses propriétés.
- Utilisez les voies d'administration les plus appropriées pour un maximum d'efficacité et de sécurité.
- Visualisez les zones d'application grâce aux illustrations claires et adoptez les bons gestes complémentaires.
- Constituez votre trousse personnalisée et ayez toujours sur vous quelques huiles essentielles d'urgence : anti-mal de tête et digestion facile (menthe), antistress (camomille) !

Apprenez à employer les huiles essentielles à bon escient…

TOP 30

↗ MES 15 HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

POUR UNE VÉRITABLE INITIATION PRATIQUE
À L'AROMATHÉRAPIE

ISBN : 978-2-84899-097-2
15 x 21 cm – 264 pages
16,90 €

↗ SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

LE GUIDE PRATIQUE POUR ADOUCIR
LA VIE DES ENFANTS ET FACILITER
CELLE DES PARENTS

Parution : avril 2009

ISBN : 978-2-84899-295-2
15 x 21 cm

TOP 30

↗ 100 RÉFLEXES AROMATHÉRAPIE

Danièle Festy

UN GUIDE 100 % PRATIQUE POUR SOLUTIONNER
100 PROBLÈMES DE LA VIE QUOTIDIENNE

ISBN : 978-2-84899-236-5
11 x 17,8 cm – 160 pages
5,90 €

↗ GUIDE DE POCHE D'AROMATHÉRAPIE

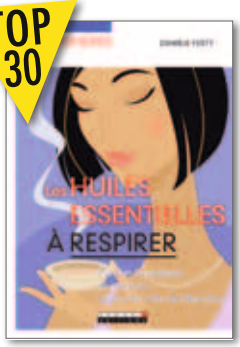
Danièle Festy et Isabelle Pacchioni

À CHAQUE PETIT BOBO
SON HUILE ESSENTIELLE

ISBN : 978-2-84899-167-2
11 x 17,8 cm – 128 pages
4,90 €

À paraître en juin 2009, du même auteur, l'édition de poche des HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE ! (ISBN : 978-2-84899-316-4).

TOP 30



↗ 100 RÉFLEXES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

Danièle Festy

QUAND L'AROMATHÉRAPIE OLFACTIVE FAIT DES MIRACLES POUR VOUS !

ISBN : 978-2-84899-267-9
15 x 21 cm – 224 pages
12,90 €

↗ MES RECETTES DE CUISINE AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

L'AROMATHÉRAPIE SAIT AUSSI RIMER AVEC LA GASTRONOMIE.
ON EN SALIVE D'AVANCE…

ISBN : 978-2-84899-281-5
15 x 21 cm – 208 pages
15,90 €

ISBN : 978-2-84899-308-9
11 x 17,8 cm – 160 pages

↗ 50 AUTO-MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Isabelle Pacchioni

POUR SE FAIRE DU BIEN TOUT SIMPLEMENT

Parution : mai 2009

100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

Danièle Festy

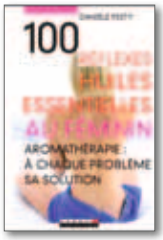
ISBN : 978-2-84899-158-0
13 x 19,3 cm – 144 pages
9,90 €

100 RÉFLEXES AIR PUR

Isabelle Pacchioni

POUR RESPIRER ENFIN À PLEINS POUMONS !

ISBN : 978-2-84899-235-8
11 x 17,8 cm – 128 pages
4,90 €



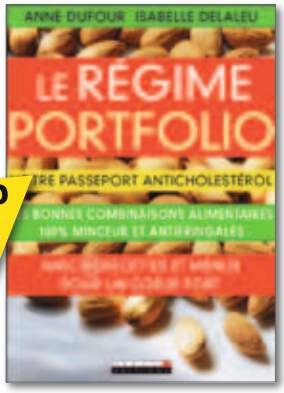
100 RÉFLEXES HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ

Danièle Festy

BIEN DANS VOTRE CORPS, BELLE DANS VOTRE PEAU !

ISBN : 978-2-84899-149-8
13 x 19,3 cm – 192 pages
9,90 €

Demandez votre programme minceur et choisissez celui qui vous convient le mieux !



LE RÉGIME PORTFOLIO

Anne Dufour et Isabelle Delaleu

LES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES 100 % MINCEUR ET ANTIFRINGALES

Vous voulez faire baisser de manière significative votre taux de cholestérol ? Perdre du poids en évitant les fringales ? Rester mince toute votre vie en adoptant les bonnes habitudes alimentaires ? Découvrez tous les bienfaits du régime Portfolio, un régime formidablement intelligent et unique en son genre !

ISBN : 978-2-84899-202-0
15 x 21 cm – 320 pages
16,90 €

PROGRAMME PORTFOLIO EN 15 JOURS

Anne Dufour et Isabelle Delaleu

Un programme en 2 semaines pour découvrir les bons réflexes Portfolio.

ISBN : 978-2-84899-246-4
13 x 19,3 cm – 224 pages
9,90 €

PROGRAMME MINCEUR IS EN 15 JOURS

Anne Dufour et Carole Garnier

Un programme en 2 semaines pour vous accompagner au quotidien, sans frustration ni faim, et bien manger, du petit déjeuner au dîner.

ISBN : 978-2-84899-290-7
15 x 21 cm – 160 pages
12,90 €

IS ANTIKILOS

Anne Dufour et Carole Garnier

PERDRE DU POIDS SANS AVOIR FAIM GRÂCE AUX ALIMENTS RASSASIANTS

Grâce à l'IS (indice de satiété), pas besoin de se priver ni d'avoir faim pour garder la ligne. Il suffit de choisir les bons aliments, ceux qui « calent » vraiment tout en apportant le minimum de calories. Inclus : des menus et des recettes IS et la table IS de 5 000 aliments.

ISBN : 978-2-84899-243-3
19 x 23 cm – 432 pages
19,90 €

ISBN : 978-2-84899-280-8
15 x 21 cm – 368 pages
16,90 €

LE RÉGIME THÉ

Anne Dufour

DÉTOX, ANTIKILOS, ANTISTRESS ET 100 % SANTÉ

Oui, le thé fait maigrir ! Comment ? Grâce à la combinaison de ses trois ingrédients principaux : la caféine qui stimule et brûle les calories, les catéchines qui brûlent les graisses et l'EGCG qui améliore le travail de l'insuline (coupe-faim). Un ouvrage qui vous fera découvrir tous les atouts minceur du thé pour fondre tout en vous hydratant et en protégeant votre santé.

LE RÉGIME TAHITI

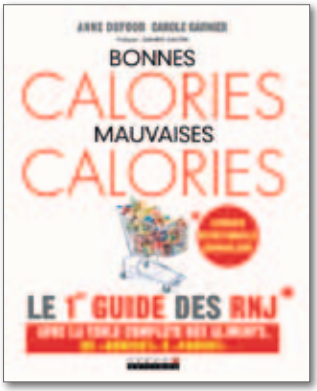
Jessica Aziyadé

POUR SE SENTIR BELLE SUR LA PLAGE !

Perdre quelques kilos rapidement, le rêve ! Rien de mieux que le poisson additionné de quelques herbes, du poulet, des légumes goûteux, des fruits exotiques pour nager dans la légèreté !

Parution : mai 2009

ISBN : 978-2-84899-307-2
15 x 21 cm – 224 pages



ISBN : 978-2-84899-263-1
19 x 23 cm – 288 pages
19,90 €

BONNES CALORIES, MAUVAISES CALORIES

Anne Dufour et Carole Garnier

POUR DÉTECTER LES BONS ET MAUVAIS ALIMENTS AU PREMIER COUP D'ŒIL !

Que sont ces fameux NRJ et à quoi servent-ils ? Faites connaissance avec les Repères Nutritionnels Journaliers et apprenez à construire vos repas de façon simple et équilibrée. Un livre aussi performant qu'un diététicien personnel à domicile.

Et aussi :

MINCIR PROTÉINES

Anne Dufour et Patricia Riveccio
ISBN : 978-2-84899-093-4
15 x 21 cm – 224 pages
14,90 €

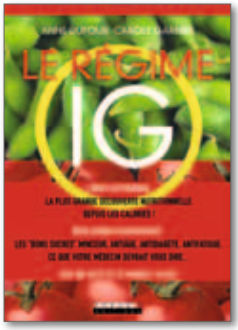
PROGRAMME MINCEUR PROTÉINES EN 30 JOURS

Anne Dufour et Laurence Wittner
ISBN : 978-2-84899-063-7
16 x 22,5 cm – 160 pages
14,90 €

PROGRAMME BRÛLE-GRAISSES EN 30 JOURS

Anne Dufour et Carole Garnier
ISBN : 978-2-84899-090-3
16 x 22,5 cm – 192 pages
14,90 €

L'Index Glycémique (IG), c'est LA référence pour tous les régimes minceur, mais aussi pour retrouver sa silhouette, prévenir le diabète et les maladies cardio-vasculaires. Voici enfin ce que tout le monde devrait savoir sur les « bons sucres » et les autres !

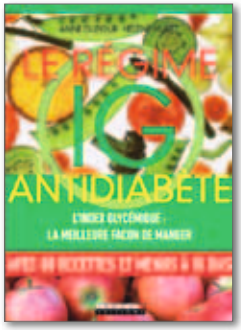


ISBN : 978-2-84899-122-1
15 x 21 cm – 240 pages
14,90 €

LE RÉGIME IG

Anne Dufour et Carole Garnier

LE GUIDE POUR TOUT SAVOIR SUR L'INDEX GLYCÉMIQUE AVEC 80 RECETTES IG BAS



ISBN : 978-2-84899-170-2
15 x 21 cm – 288 pages
14,90 €

LE RÉGIME IG ANTIDIABÈTE

Anne Dufour et Hélène Huret

CONSEILS ET BONNES HABITUDES INDISPENSABLES AUX DIABÉTIQUES AVEC 80 RECETTES IG BAS

LE RÉGIME EXPRESS IG MINCEUR

Anne Dufour et Carole Garnier

100 RECETTES ULTRARAPIDES ET ULTRASIMPLES POUR PERDRE DU POIDS

ISBN : 978-2-84899-137-5
11 x 17,8 cm – 192 pages
5,90 €

LE RÉGIME EXPRESS IG BRÛLE-GRAISSES

Anne Dufour et Carole Garnier

100 RECETTES RAPIDES ET GOURMANDES ET TOUS LES CONSEILS POUR FONDRE

ISBN : 978-2-84899-151-1
11 x 17,8 cm – 160 pages
5,90 €

LE RÉGIME CG MINCEUR

Anne Dufour et Pascale de Lomas

MAIGRIR EN 4 SEMAINES AVEC 100 RECETTES INÉDITES CG BASSE

Le régime Charge Glycémique (CG), croisement de l'index glycémique et… de votre assiette, est le plus efficace et le plus facile à suivre. Antifringales et économique, il permet de fondre sans effort ni frustration. Inclus : 4 semaines de menus CG minceur, la table CG complète des aliments courants et de nombreux conseils minceur.

ISBN : 978-2-84899-203-7
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

LE RÉGIME CG VENTRE PLAT

Anne Dufour

UN VENTRE PLAT SANS EFFORT GRÂCE AU RÉGIME CG

ISBN : 978-2-84899-258-7
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

Mettez-vous à l'heure japonaise ! Sur l'île d'Okinawa, au Japon, les habitants sont tous minces, souriants, en meilleure santé et vivent plus longtemps que n'importe quel autre peuple dans le monde. Découvrez tous leurs secrets Parmi ceux-là, citons l'agar-agar, une algue magique, naturellement coupe-faim.

↗ LE RÉGIME OKINAWA

Anne Dufour et Laurence Wittner

POUR VIVRE EN MEILLEURE SANTÉ, PLUS LONGTEMPS, TOUT EN PERDANT DU POIDS…

ISBN : 978-2-848989-072-9
15 x 21 cm – 224 pages
16,90 €

TOP 30

↗ 100 RÉFLEXES OKINAWA

Anne Dufour

100 SECRETS OKINAWA, ANTIÂGE ET ANTIKILOS

ISBN : 978-2-84899-111-5
13 x 19,5 cm – 160 pages
10,90 €

TOP 30

↗ AGAR-AGAR LA NOUVELLE ARME ANTIKILOS

Anne Dufour et Carole Garnier

LES SECRETS DE CETTE ALGUE MAGIQUE ET 40 RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES

ISBN : 978-2-84899-168-9
11 x 17,8 cm – 192 pages
5,90 €

Et aussi : **KONJAC COUPE-FAIM**
Anne Dufour et Carole Garnier
ISBN : 978-2-84899-219-8
11 x 17,8 cm – 192 pages – 5,90 €

100 RECETTES EXPRESS OKINAWA

Anne Dufour

CONSEILS ET RECETTES POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS ET RESTER MINCE COMME À OKINAWA

ISBN : 978-2-84899-257-0
11 x 17,8 cm – 192 pages
5,90 €

PROGRAMME MINCEUR AGAR-AGAR EN 15 JOURS

Anne Dufour et Carole Garnier

UN VRAI COACH MINCEUR

ISBN : 978-2-84899-221-1
13 x 19,3 cm – 254 pages
10,90 €

VERRINES SIMPLISSIMES À L'AGAR-AGAR

Anne Dufour et Carole Garnier

LES VERRINES ET L'AGAR-AGAR : UN MARIAGE DE PASSION !

ISBN : 978-2-84899-247-1
11 x 17,8 cm – 160 pages
5,90 €

Quand la gourmandise peut aussi vous faire fondre de plaisir…

TOP 30

↗ LE RÉGIME CITRON

Theresa Cheung et le Dr Martine André

DÉTOX ET ANTIKILOS : LES SURPRENANTES VERTUS DU CITRON !

Le citron, formidable source d'énergie, stimule la digestion et prévient les fringales ! Dans ce livre, découvrez les formidables vertus de cet agrume et, comme toutes les stars hollywoodiennes, régalez-vous de délicieuses recettes au citron, faciles à réaliser. Pour maigrir sans risque et sans effort, un simple zeste suffit !

ISBN : 978-2-84899-210-5
15 x 21 cm – 208 pages
15,90 €

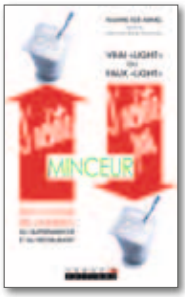
MAIGRIR AVEC LE RÉGIME CHRONOBIOLOGIQUE

Isabelle Delaleu

PERDEZ DU POIDS GRÂCE AU RYTHME NATUREL DE VOTRE CORPS

La chrononinceur est une méthode simple, naturelle et très efficace pour maigrir sans se priver ! Toute l'astuce consiste à offrir à son corps aliments et activités à la bonne heure. Avec un programme complet 15 jours chrono.

ISBN : 978-2-84899-285-3
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €



J'ACHÈTE, J'ACHÈTE PAS MINCEUR

Nadine Ker Armel

VRAI LIGHT OU FAUX LIGHT : LE GUIDE POUR CHOISIR SES ALIMENTS MINCEUR

Rayon par rayon au supermarché, et pour chaque type de restaurant, grâce à ce guide, on ne se laisse plus abuser par les dénominations alléchantes. À glisser dans son sac avant de faire ses courses ou de partir au restaurant !

ISBN : 978-2-84899-277-8
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

↗ SMOOTHIES MINCEUR

Anne Dufour

METTEZ DE LA MINCEUR DANS VOTRE MIXEUR !

Avec les smoothies minceur, 5 fruits et légumes par jour, c'est facile ! Et c'est prêt en moins de 10 minutes chrono. Découvrez les 100 recettes de smoothies, jus, cocktails, boissons magiques. Détox, ventre plat, jambes légères, stop-faim ou encore antioxydants, à chaque mix ses propriétés.

ISBN : 978-2-84899-233-4
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

TOP 30

↗ MES PETITES SOUPES MAGIQUES

Cathy Selena

1 FRUIT OU LÉGUME + 1 PLANTE AROMATIQUE =
1 PETITE SOUPE MAGIQUE !

Simplissimes et ultrarapides à préparer, ces soupes « nouvelle génération » ont le vent en poupe. Coupe-faim, diurétiques, toniques, digestives ou revigorantes – selon les légumes et les plantes choisis – cet ouvrage propose les meilleurs cocktails santé et minceur.

À paraître en juin 2009, du même auteur :
Mes petites salades magiques *(ISBN : 978-2-84899-315-7).*

ISBN : 978-2-84899-248-8
11 x 17,8 cm - 224 pages
5,90 €

LES MEILLEURS ALIMENTS MINCEUR

Anne Dufour

LE TOP 75 DES ALIMENTS MINCEUR !

Fruits, légumes, épices, viandes, légumineuses… découvrez les 75 aliments à privilégier pour garder la ligne ! Avec leur CV minceur (calories, IG, CG) et des astuces pour en consommer plus !

ISBN : 978-2-84899-212-9
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

Et aussi : **MAIGRIR SELON VOTRE SILHOUETTE**

Dr Raphael Blairvacq

ISBN : 978-2-84899-117-7
15 x 21 cm – 208 pages
14,90 €

Des plantes et des aliments qui nous veulent du bien… Vous allez adorer !

TOP 30

↗ LA SANTÉ 100 % NATURE

Anne Dufour

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR…

C'est le nouveau credo des nutritionnistes. Et c'est justifié ! Dans ce livre, les 44 meilleurs fruits et légumes et 1001 idées pour bien les stocker, les préparer (même si vous êtes nul en cuisine), et manger les plus appropriés en cas de fatigue, cholestérol, rétention d'eau

ISBN : 978-2-84899-205-1
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

↗ LES MEILLEURS ALIMENTS ANTICANCER

Anne Dufour

150 RECETTES ET 1 SEMAINE DE MENUS ANTICANCER

Au moins 30 % des cancers seraient liés à l'alimentation. Certains aliments consommés régulièrement contribuent à diminuer les risques de développer un cancer. Carotte, persil, thé vert, choux, noix… Courants, bon marché, ils ne demandent qu'à intégrer nos assiettes.

TOP 30

ISBN : 978-2-84899-270-9
11 x 17,8 cm - 192 pages
5,90 €

***Sophie Lacoste** est rédactrice en chef du magazine **Belle Santé** et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels.*

TOP 30

↗ LES ALIMENTS QUI GUÉRISSENT

Sophie Lacoste

LÉGUMES ET FRUITS : DE VRAIS MÉDICAMENTS

Toux, peau grasse, migraine, douleurs de dos : découvrez vos alliés contre les maux quotidiens. Pour chaque problème, les aliments vont vous aider.

ISBN : 978-2-84899-218-1
11 x 17,8 cm – 300 pages
6,90 €

↗ LES PLANTES QUI GUÉRISSENT

NOUVELLE ÉDITION

Sophie Lacoste

LES SECRETS DE LA PHYTOTHÉRAPIE À UTILISER EN TISANES, AMPOULES, GÉLULES…

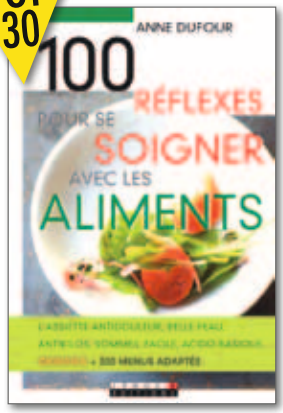
Ce guide pratique vous présente, par ordre alphabétique, les meilleures plantes. Indispensable pour se soigner au naturel.

TOP 30

ISBN : 978-2-84899-262-4
11 x 17,8 cm – 416 pages
7,90 €

L'alimentation joue un rôle primordial et contribue à notre équilibre au quotidien. Découvrez les livres de spécialistes qui vous expliquent pourquoi et comment.

TOP 30



100 RÉFLEXES POUR SE SOIGNER AVEC LES ALIMENTS

Anne Dufour

100 RÉFLEXES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ET GUÉRIR GRÂCE AUX ALIMENTS

Pour prévenir et apaiser les maux qui empoisonnent l'existence, certains aliments peuvent faire des miracles quand d'autres ne font qu'empirer les choses. Acné, Anxiété, Cholestérol, Cystite, Douleurs, Hypertension, Libido, Troubles du sommeil À chaque problème, les aliments à choisir et ceux à éviter, et une journée de menus adaptés.

ISBN : 978-2-84899-179-5
13 x 19,3 cm - 256 pages
10,90 €

TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE)

Danièle Festy

FATIGUE, ALLERGIES, DÉPRIME, PROBLÈMES DE PEAU…

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui se plaignent de leur ventre, mais aussi à toutes les personnes qui souffrent de maux chroniques sans parvenir à s'en débarrasser.

ISBN : 978-2-84899-123-8
15 x 21 cm - 224 pages
13,90 €

À paraître en juin 2009, du même auteur, une nouvelle édition entièrement revue des* PROBIOTIQUES, C'EST MAGIQUE ! *(ISBN : 978-2-84899-314-0).

LES SURPRENANTES VERTUS DU JEÛNE

Sophie Lacoste

TOUS LES BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES DU JEÛNE

ISBN : 978-2-84899-133-7
13 x 19,3 cm - 192 pages
9,90 €

__Denis Lamboley__ est médecin, diplômé de médecine chinoise et d'acupuncture. Il est l'auteur de nombreux ouvrages consacrés à la santé et aux médecines douces.

ANTIDOULEUR MINUTE

Dr Denis Lamboley

DES GESTES SIMPLES POUR SOULAGER EFFICACEMENT SES DOULEURS SANS MÉDICAMENTS

Maux de tête, torticolis, douleurs du dos ou des hanches, entorse de la cheville, maux de ventre, un jour ou l'autre, personne n'y échappe ! Pour chaque zone du corps, 3 méthodes de soins qui ont fait leurs preuves : digipuncture chinoise, réflexologie et aromathérapie. À utiliser seules ou ensemble pour une plus grande efficacité.

ISBN : 978-2-84899-288-4
13 x 19,3 cm – 128 pages
8,90 €

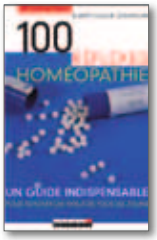
ANTISTRESS MINUTE

Dr Denis Lamboley

UNE MÉTHODE EFFICACE POUR MIEUX GÉRER SON STRESS, ÉQUILIBRER SES ÉMOTIONS ET CHASSER L'ANXIÉTÉ

ISBN : 978-2-84899-182-5
13 x 19,3 cm – 128 pages
9,90 €

__Albert-Claude Quemoun__ est docteur en pharmacie et chercheur en collaboration avec l'Inserm, président de l'Institut homéopathique scientifique, président d'Honneur du Centre international de médecine naturelle et de terrain, chargé de cours aux facultés de médecine de Paris-XIII et de pharmacie de Paris-V et Paris-XII.



100 RÉFLEXES HOMÉOPATHIE

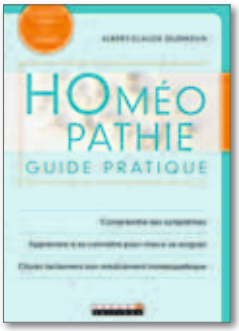
Albert-Claude Quemoun

ISBN : 978-2-84899-178-8
13 x 19,3 cm – 192 pages
9,90 €

MAIGRIR AVEC L'HOMÉOPATHIE

Albert-Claude Quemoun

ISBN : 978-2-84899-173-3
11 x 17,8 cm – 160 pages
4,90 €



HOMÉOPATHIE GUIDE PRATIQUE

Albert-Claude Quemoun

ISBN : 978-2-84899-042-2
15 x 21 cm – 288 pages
14,90 €

Bouger ne permet pas seulement d'avoir une meilleure santé. Le sport est votre allié bien-être et beauté, il vous redonne le sourire, vous donne l'air plus jeune et plus rayonnante !

EN FORME JUSQU'À 100 ANS

Lydie Raisin

LES 8 HABITUDES POUR RESTER EN FORME TOUTE SA VIE

Rester en forme plus longtemps, c'est possible. Spécialiste reconnue de la forme, Lydie Raisin propose 8 habitudes faciles à suivre, mais qui changent tout. Inclus : de nombreux tests pour savoir où vous en êtes et des exercices illustrés qui ne prennent que quelques minutes par jour mais qui défient le temps !

ISBN : 978-2-84899-193-1
16 x 22,5 cm - 272 pages
18,90 €

COURIR AU FÉMININ

Cécile Bertin

POUR S'ENTRAÎNER ET PROGRESSER QUEL QUE SOIT SON NIVEAU DE DÉPART

La course à pied est le sport idéal pour les femmes : simple à pratiquer, elle est aussi l'alliée de votre santé, de votre moral et de votre ligne ! S'adressant aussi bien aux filles qui n'ont plus chaussé de baskets depuis le lycée qu'aux sportives qui s'entraînent pour leur premier marathon, *Courir au féminin* est LE livre de chevet (et d'entraînement) de toutes les femmes qui aiment courir débutantes ou non !

ISBN : 978-2-84899-289-1
15 x 21 cm - 208 pages
14,90 €

LE YOGA FACE

Annelise Hagen

MIEUX QUE LES INJECTIONS, LE YOGA ANTIRIDES !

Le Yoga Face est LA nouvelle méthode 100 % naturelle pour effacer les signes du temps. Le principe est simple : les muscles du visage sont comme les muscles du corps. Si on ne les fait pas travailler, ils perdent leur force et leur tonicité. On peut donc sculpter son visage comme son corps ! On grimace, on tire la langue, on retrousse le nez, on décrispe les lèvres… Des résultats dès les premières séances. Avec de nombreuses photos de l'auteur en pleine action !

ISBN : 978-2-84899-274-7
20,2 x 20,2 cm – 216 pages
16,90 €

Et aussi : **COMMENT AVOIR UN CORPS DE DANSEUSE**

Véronique Schapiro-Chatenay

UN PROGRAMME INÉDIT POUR TONIFIER SON CORPS, RETROUVER MAINTIEN, SOUPLESSE ET ALLURE

ISBN : 978-2-84899-174-0
11 x 17,8 cm – 160 pages
4,90 €

Pour tout savoir sur ces 9 mois magiques… et la vie avec Bébé ! Des livres pour vous aider à tout comprendre et à faire du mieux possible.

TOP 30

MON AGENDA GROSSESSE

Hélène Kosmadakis

SEMAINE PAR SEMAINE, TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR (ET SURTOUT FAIRE) PENDANT 9 MOIS

Un petit livre qui suivra partout la future maman en l'accompagnant dans tous les actes de la vie quotidienne. Pas de grands discours, des vraies informations, concrètes, simples, faciles à suivre.

ISBN : 978-2-84899-249-5
11 x 17,8 cm – 256 pages
6,90 €

BÉBÉ À BORD !

Kaz Cooke

« THE » GUIDE DE LA GROSSESSE POUR LES FUTURES MAMANS D'AUJOURD'HUI !

Un regard décalé sur la grossesse ! Ce livre a le génie de joindre l'utile à l'humour, à lire comme un guide ou comme un roman ! Préface du **Dr Joëlle Bensimhon**.

ISBN : 978-2-84899-223-5
15,3 x 23 cm - 512 pages
24,90 €

LA BIBLE DE VOTRE GROSSESSE

Pr Nicole Ciraru-Vigneron et Hélène Kosmadakis

LE CADEAU INDISPENSABLE À OFFRIR À TOUTES LES FEMMES ENCEINTES !

Des réponses à toutes les questions que se posent les futurs parents, de la conception aux premiers jours de Bébé.

ISBN : 978-2-84899-146-7
19 x 23 cm - 456 pages
19,90 €

***Gaëlle Renard** est chroniqueuse dans l'émission* Les Maternelles *sur France 5 et anime chaque jour* Baby Boom, *sur Parenthèse Radio. Elle est aussi, accessoirement, maman de deux charmants garçons pleins de vie.*

AU SECOURS ! ELLE VEUT DES FRAISES

Gaëlle Renard

LA GROSSESSE EXPLIQUÉE AUX GARÇONS

Un livre sur la grossesse, mais pour les hommes… dans le but louable de faciliter la vie de tout le monde !

ISBN : 978-2-84899-112-2
14 x 21,5 cm - 240 pages
14,90 €

AU SECOURS JE SUIS MAMAN !

Gaëlle Renard

COUCHES, BOULOT, DODO, SEXE ET AUTRES INCOMPATIBILITÉS !

Une immersion totale au cœur de la vie d'une jeune maman, écrit dans un style désopilant. Nombreuses s'y reconnaîtront !

ISBN : 978-2-84899-220-4
14 x 21,5 cm – 248 pages
15,90 €

↗ 100 RÉFLEXES FUTURE MAMAN

Patricia Reveillaud

UNE GROSSESSE SANS STRESS

ISBN : 978-2-84899-283-9
15 x 21 cm – 256 pages
14,90 €

TOP 30

↗ 100 RÉFLEXES ALLAITEMENT

Mélanie Schmidt-Ulmann

TOUTES LES RÉPONSES D'UNE DOULA AUX QUESTIONS QUE LES MAMANS SE POSENT

ISBN : 978-2-84899-231-0
13 x 19,3 cm – 224 pages
10,90 €

ISBN : 978-2-84899-271-6
15 x 21 cm – 256 pages
12,90 €

TOP 30

↗ 100 RÉFLEXES BÉBÉ BIO

Alix Lefief-Delcourt et Elisa de Castro Guerra

POUR OFFRIR LE MEILLEUR À BÉBÉ, SANS SE COMPLIQUER LA VIE !

Ce livre apporte toutes les astuces, les gestes simples 100 % faciles à adopter, les meilleurs produits et adresses Internet pour faire pousser Bébé à la mode bio !

LA CHECK-LIST DE LA FUTURE MAMAN

Violaine Chatal et Sophie Millot

UN PENSE-BÊTE 100 % PRATIQUE POUR ÊTRE SÛRE DE N'AVOIR RIEN OUBLIÉ

ISBN : 978-2-84899-217-4
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

PRÉNOMS DE STARS

Léo Jouniaux

ORIGINAUX, BEAUX, UNIQUES… LE PLUS DUR SERA DE CHOISIR

ISBN : 978-2-84899-234-1
11 x 17,8 cm – 224 pages
6,90 €

Et aussi :

QUAND BÉBÉ GRANDIT

Pr Catherine Graindorge

ISBN : 978-2-84899-120-7
14 x 21,5 cm -202 pages
14,90 €

JE SUIS ENCEINTE ! MA GROSSESSE AU JOUR LE JOUR

Véronique Mahé et le Dr Julien Saada

ISBN : 978-2-84899-156-6
15 x 21 cm – 208 pages
14,90 €

Tous les conseils pour soigner, nourrir et comprendre au mieux Bébé.

S.O.S. PARENTS DÉBUTANTS

Catherine Gerbod et Dr Bernard Bedouret

GUIDE ANTISTRESS POUR TOUTES LES SITUATIONS : LE MODE D'EMPLOI INDISPENSABLE DE BÉBÉ !

ISBN : 978-2-84899-282-2
15 x 21 cm – 208 pages
13,90 €

PETITS POTS MAISON POUR BÉBÉ

Isabelle Lauras

140 RECETTES EXPRESS ET ORIGINALES POUR BÉBÉ DE 4 MOIS À 3 ANS

Découvrez tous les secrets d'une diététicienne pour donner le meilleur à Bébé tout simplement.

ISBN : 978-2-84899-261-7
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

LES MEILLEURS PRODUITS DE SOINS POUR BÉBÉS ET JEUNES ENFANTS

Laurence Wittner et Hélène Le Héno

UNE SÉLECTION TRÈS EXIGEANTE DES MEILLEURS PRODUITS DE L'ANNÉE À ACHETER EN TOUTE CONFIANCE

ISBN : 978-2-84899-278-5
11 x 17,8 cm – 160 pages
5,90 €

MON PALMARÈS 2009 DES PRODUITS POUR BÉBÉ

Charlie Guerrier

LA RÉFÉRENCE DANS LE MONDE DE LA PUÉRICULTURE

ISBN : 978-2-84899-241-9
16 x 24 cm – 256 pages
19,90 €

CE QUE DISENT LES BÉBÉS AVANT DE SAVOIR PARLER

Dr Paul C. Holinger, Kalia Doner, Dr Stephan Valentin

DÉCRYPTER LES MIMIQUES DE BÉBÉ POUR LE COMPRENDRE ET ENCOURAGER SON ÉVEIL !

ISBN : 978-2-84899-250-1
15 x 21 cm – 272 pages
14,90 €

Parce que les enfants ne naissent pas avec un mode d'emploi ! *Humour, sagesse et amour sont les maîtres mots de ces ouvrages qui vont vite devenir une référence pour les parents qui veulent trouver le bon équilibre avec leurs enfants.*

DE MÈRE À FILLE

Melissa et Harry H. Harrison

ISBN : 978-2-84899-299-0
10,8 x 10,8 cm – 336 pages
6,90 €

DE MÈRE À FILS

Melissa et Harry H. Harrison

ISBN : 978-2-84899-300-3
10,8 x 10,8 cm – 336 pages
6,90 €

DE PÈRE À FILLE

Harry H. Harrison

ISBN : 978-2-84899-297-6
10,8 x 10,8 cm – 336 pages
6,90 €

DE PÈRE À FILS

Harry H. Harrison

ISBN : 978-2-84899-298-3
10,8 x 10,8 cm – 336 pages
6,90 €

Parution : avril 2009

VOTRE ADO CET EXTRATERRESTRE !

Odile Brandt

ISBN : 978-2-84899-157-3
15 x 21 cm – 240 pages
14,90 €

DONNER DES LIMITES SANS TRAUMATISER

Tania Zagury

ISBN : 978-2-84899-183-2
11 x 17,8 cm – 160 pages
4,90 €

COMMENT CALMER SON BÉBÉ QUI PLEURE

Catherine Gourlat

ISBN : 978-2-84899-184-9
11 x 17,8 cm – 352 pages
6,90 €

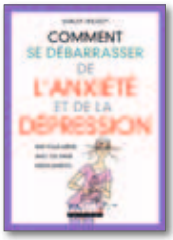
Des livres pour mieux vivre au quotidien et apprendre à exprimer ce qui ne va pas. C'est souvent en le disant qu'on se sent tout de suite mieux…

ISBN : 978-2-84899-108-5
15 x 21 cm – 176 pages
12,90 €

LE GRAND ART DE LA PETITE CONVERSATION (SMALL TALK)

Debra Fine

COMMENT BRISER LA GLACE DANS TOUTES LES OCCASIONS



ISBN : 978-2-84899-260-0
15 x 21 cm – 160 pages
12,90 €

COMMENT SE DÉBARRASSER DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION

Shirley Trickett

BIEN DANS VOTRE TÊTE ET BIEN DANS VOTRE CORPS

ISBN : 978-2-84899-294-5
15 x 21 cm – 192 pages
14,90 €

COMMENT FAIRE FACE ET ALLER MIEUX QUAND TOUT VA MAL

Virginie Giorgis

L'ESTIME DE SOI, LA VRAIE CLÉ POUR ALLER MIEUX QUELLES QUE SOIENT LES ÉPREUVES…

Parution : avril 2009

ISBN : 978-2-84899-244-0
15 x 21 cm – 192 pages
14,90 €

LE GRAND ART DES CONVERSATIONS DIFFICILES (BIG TALK)

Debra Fine

DES SUJETS QUI FÂCHENT MAIS QU'IL FAUT POURTANT BIEN ABORDER ET DOMINER !

ISBN : 978-2-84899-194-8
15 x 21 cm – 176 pages
13,90 €

EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE

Shirley Trickett

PARCE QUE LES CRISES DE PANIQUE NE SONT PAS UNE FATALITÉ

ISBN : 978-2-84899-176-4
15 x 21 cm – 224 pages
14,90 €

COMMENT ÊTRE HEUREUX (ENFIN !)

Windy Dryden et Jack Gordon

ÊTRE HEUREUX, ÇA S'APPREND !

COMMENT S'AIMER TOUJOURS

Patricia Delahaie

LES 7 PILIERS DU BONHEUR À DEUX !

ISBN : 978-2-84899-098-9
15 x 21 cm – 192 pages
13,90 €

COMMENT PLAIRE EN 3 MINUTES

Patricia Delahaie

OUI, TOUT SE JOUE SUR LA PREMIÈRE IMPRESSION !

ISBN : 978-2-84899-040-8
15 x 21 cm – 192 pages
13,90 €

TOP 30

CES PETITS RIENS QUI CHANGENT TOUT

Susan et Larry Terkel

VIVRE MIEUX AU TRAVAIL, À LA MAISON, DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE

ISBN : 978-2-84899-147-4
15 x 21 cm – 224 pages
14,90 €

COMMENT GUÉRIR DU MAL D'AMOUR

Patricia Delahaie

DE LA RUPTURE À LA RECONSTRUCTION EN 5 ÉTAPES

ISBN : 978-2-84899-224-2
15 x 21 cm – 216 pages
14,90 €

↗ 5 BONNES MINUTES POUR SOI LE MATIN

Jeffrey Brantley et Wendy Millstine

100 PETITS EXERCICES POUR SE SENTIR MIEUX

Débordé ? Stressé ? Et si vous preniez… 5 bonnes minutes le matin ? Grâce à ce livre, chacun peut trouver l'énergie nécessaire pour affronter sereinement son quotidien, mais aussi pour changer ses habitudes, envisager de nouvelles relations, une nouvelle vie.

ISBN : 978-2-84899-276-1
15,2 x 15,2 cm – 240 pages
10,90 €

↗ AIMER, C'EST LAISSER SES PEURS DERRIÈRE SOI

Dr Gerald G. Jampolsky

12 PETITES LEÇONS VERS LA TRANSFORMATION INTÉRIEURE ET PERSONNELLE

Ce best-seller, enfin disponible en France, a transformé la vie de millions de lecteurs depuis plus de 30 ans. À travers 12 petites leçons, on apprend à cicatriser ses relations avec les autres, à vivre dans le présent et à aborder l'avenir avec confiance.

Parution : mai 2009

ISBN : 978-2-84899-304-1
15 x 21 cm – 160 pages

Apprendre à positiver ! C'est le maître mot qui relie ces ouvrages majeurs au plan de votre épanouissement intérieur. À lire absolument.

↗ LES VRAIES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Dr Kenneth Hambly

LA MÉTHODE LA PLUS FACILE POUR RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI ET OSER, ENFIN !

ISBN : 978-2-84899-189-4
13 x 19,3 cm – 112 pages
8,90 €

ISBN : 978-2-84899-172-6
13 x 19,3 cm – 128 pages
9,90 €

COMMENT VAINCRE VOS PEURS

Frank Tallis

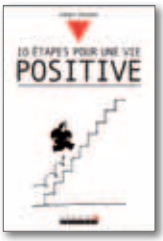
NE LAISSEZ PLUS VOS PEURS VOUS GÂCHER LA VIE !

ISBN : 978-2-84899-155-9
13 x 19,3 cm – 144 pages
9,90 €

SE LIBÉRER DE SA CULPABILITÉ

Windy Dryden

LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ PEUT EMPOISONNER L'EXISTENCE…



ISBN : 978-2-84899-155-9
13 x 19,3 cm – 144 pages
9,90 €

10 ÉTAPES POUR UNE VIE POSITIVE

Windy Dryden

IL SUFFIT PARFOIS D'UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF…

ISBN : 978-2-84899-187-0
13 x 19,3 cm – 320 pages
12,90 €

LA PNL MODE D'EMPLOI

Steve Bavister et Amanda Vickers

DÉPROGRAMMEZ VOS ÉMOTIONS NÉGATIVES GRÂCE À LA PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

ISBN : 978-2-84899-188-7
13 x 19,3 cm – 240 pages
11,90 €

PARLEZ-VOUS LE LANGAGE DU CORPS ?

Gordon R. Wainwright

AU TRAVAIL, EN AMOUR, DANS LA VIE QUOTIDIENNE, LE LANGAGE DU CORPS JOUE UN RÔLE PRIMORDIAL !

ISBN : 978-2-84899-199-3
13 x 19,3 cm – 176 pages
9,90 €

COMMENT PERDRE DU POIDS SANS RÉGIME

Mark Barker

MAIGRIR N'EST PAS SEULEMENT UNE AFFAIRE DE DIÉTÉTIQUE, CAR TOUT SE JOUE D'ABORD ET SURTOUT DANS LA TÊTE.

Des livres qui vous aident à mieux gérer votre vie sociale et à multiplier par là même vos chances de réussite.

ISBN : 978-2-84899-230-3
14 x 21,5 cm – 224 pages
18 €

↗ COMMENT NE PLUS SE FAIRE AVOIR

David J. Lieberman

5 MINUTES POUR PERCER À JOUR VOS INTERLOCUTEURS

Au travail comme dans la vie quotidienne, les manipulateurs sont partout ! Dans ce livre, tout ce qu'il faut savoir pour ne plus être manipulé, déçu, victime d'une supercherie ou d'une arnaque : les 46 indices pour savoir si votre interlocuteur vous ment, les gestes qui trahissent, les 10 lois fondamentales du comportement humain…

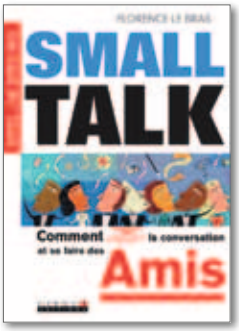
À paraître, du même auteur, en juin 2009 :
OBTENEZ TOUT CE QUE VOUS VOULEZ *(ISBN : 978-2-84899-311-9).*

↗ SMALL TALK

Florence Le Bras

DITES… NE DITES PAS : LE BON MOT, LA BONNE PHRASE AU BON MOMENT…

Découvrez pour chaque situation de la vie quotidienne les phrases à dire (et celles à ne pas dire) pour vous ouvrir toutes les portes et afficher un sourire sur le visage de vos interlocuteurs.



ISBN : 978-2-84899-227-3
15 x 21 cm – 192 pages
12,90 €

ISBN : 978-2-84899-293-8
14,5 x 22,5 cm – 256 pages
19,90 €

↗ COMMENT PARLER À TOUT LE MONDE

Leil Lowndes

92 TECHNIQUES EFFICACES POUR DEVENIR UNE DIVA (OU UN MAÎTRE) DANS L'ART DE LA COMMUNICATION

Un livre indispensable pour se faire des amis, être heureux au travail et en amour. Il suffira d'appliquer les techniques qui marchent et qui ont fait leurs preuves, tout simplement.

Parution : avril 2009

*Le **Dr Gérard Leleu** est médecin, sexologue et thérapeute de couple. Il est l'auteur de plus de vingt ouvrages sur la sexualité, dont le best-seller Le Traité des caresses, vendu à plus de 1 million d'exemplaires.*

TOP 30

↗ LE TRAITÉ DES ORGASMES

Dr Gérard Leleu

LES SECRETS DE LA JOUISSANCE AU FÉMININ

Grâce à ce livre, le plus complet et le plus accessible sur le sujet, les femmes vont enfin pouvoir se mettre dans tous leurs orgasmes !

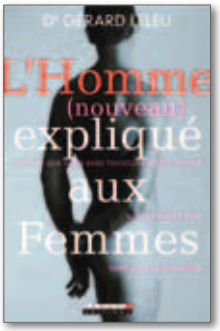
ISBN : 978-2-84899-177-1
14 x 21,5 cm – 336 pages
18 €

↗ L'HOMME (NOUVEAU) EXPLIQUÉ AUX FEMMES

Dr Gérard Leleu

TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LE PREMIER SEXE

Ce livre est un voyage au cœur de l'intimité masculine, ses peurs, ses doutes. Découvrez comment devenir une amante plus sensuelle grâce aux fantasmes, aux positions qui font vibrer les hommes. Un véritable Kama-sutra à l'usage des femmes.



ISBN : 978-2-84899-115-3
14 x 21,5 cm – 320 pages
18 €

TOP 30

COMMENT LE RENDRE FOU (DE VOUS)

Dr Gérard Leleu

L'HOMME ÉROTIQUE, MODE D'EMPLOI

ISBN : 978-2-84899-145-0
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

COMMENT LA RENDRE FOLLE (DE VOUS)

Dr Gérard Leleu

LA FEMME ÉROTIQUE, MODE D'EMPLOI

ISBN : 978-2-84899-207-5
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

LA CARESSE DE VÉNUS

Dr Gérard Leleu

LES RÊVES SECRETS DU CLITORIS

ISBN : 978-2-84899-279-2
11 x 17,8 – 256 pages
6,90 €

L'ART DE LA FELLATION / L'ART DU CUNNILINGUS

Dr Gérard Leleu

POUR DONNER DU PLAISIR À L'AUTRE…

ISBN : 978-2-84899-232-7
11 x 17,8 cm – 256 pages
6,90 €

Si l'affectif tient un rôle primordial dans la vie de couple, la sexualité est tout aussi importante. Laissez-vous guider dans les dédales du plaisir sexuel !

MASSAGES D'AMOUR

Christine Baumanns

DU PLAISIR JUSQU'AU BOUT DES DOIGTS

Grâce à ce livre, initiez-vous à l'art de la caresse et créez des moments privilégiés en couple. Une invitation à la découverte sensuelle du corps de son partenaire…

ISBN : 978-2-84899-275-4
17,5 x 22 cm – 144 pages
12,90 €

PLAISIR

Hilda Hutcherson et Nathalie Giraud

MANUEL PRATIQUE DU SEXE À L'USAGE DES FEMMES

Un guide pratique et tout en finesse, écrit par une femme, réservé aux femmes. Pour se libérer de ses complexes et profiter de tous les plaisirs sexuels. Offert avec le livre : un **sex-toy**, pour se faire plaisir ! *Dans la limite des stocks disponibles.*

ISBN : 978-2-84899-214-3
16 x 24 cm – 320 pages
24,90 €

LE SECRET DE L'AMOUR À L'AFRICAINE

Nsekuye Bizimana

LE SECRET DÉVOILÉ DU PLAISIR FÉMININ

Originaire du Rwanda, l'auteur s'intéresse depuis des années à l'art de l'amour à l'africaine. Il nous livre enfin les secrets d'une méthode efficace pour déclencher chez la femme un plaisir extrême.

ISBN : 978-2-84899-228-0
15 x 21 cm – 192 pages
14,90 €

CHÉRI, PENDANT QUE TU Y ES…

Emma Dickens

COMMENT LES FEMMES DOIVENT S'Y PRENDRE POUR OBTENIR CE QU'ELLES DÉSIRENT AU LIT…

ISBN : 978-2-84899-162-7
11 x 17,8 cm – 200 pages
5,90 €

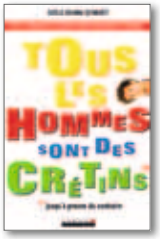
COMMENT CONCLURE À COUP SÛR

Emma Dickens

UN LIVRE QUI VA AIDER LES HOMMES À DEVENIR DES SÉDUCTEURS HORS PAIR !

ISBN : 978-2-84899-164-1
11 x 17,8 cm – 200 pages
5,90 €

Les rapports Hommes / Femmes sont souvent une énigme. Découvrez leur mode d'emploi pour trouver l'homme ou la femme de votre vie et le (ou la) garder !



TOUS LES HOMMES SONT DES CRÉTINS *

Daylle Deanna Schwartz

* JUSQU'À PREUVE DU CONTRAIRE !

Dans ce livre plein d'humour, tout ce qu'il faut savoir pour ne plus tomber amoureuse d'un « crétin » et rencontrer (enfin !) un homme bien (bonne nouvelle, ils existent !).

ISBN 978 2-84899-229-7
14,5 x 22,5 cm – 320 pages
19,90 €

AIME-TOI TOI-MÊME

Eva-Maria Zurhorst

ET PEU IMPORTE AVEC QUI TU TE MARIES !

Un fervent plaidoyer en faveur de l'aventure du mariage au quotidien et un éclairage unique et précieux sur le couple d'aujourd'hui.

ISBN : 978-2-84899-204-4
16 x 24 cm – 306 pages
19,90 €

TOP 30

CE QUE LES HOMMES NE DISENT JAMAIS AUX FEMMES ET VICE VERSA

Anne Dufour

UN LIVRE 100 % SEXE
ET 100 % TÉMOIGNAGES

ISBN : 978-2-84899-144-3
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

TOP 30

LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Gary Chapman

POUR AMÉLIORER LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE ET S'AIMER COMME AU PREMIER JOUR…

ISBN : 978-2-84899-272-3
11 x 17,8 cm – 256 pages
6,90 €

TOI MARS, MOI VÉNUS, OU LE CONTRAIRE…

Sophie Cadalen

LA RÉPONSE D'UNE PSYCHANALYSTE À DES IDÉES REÇUES QUI ONT DÉSORMAIS FAIT LEUR TEMPS !

ISBN 978-2-84899-284-6
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

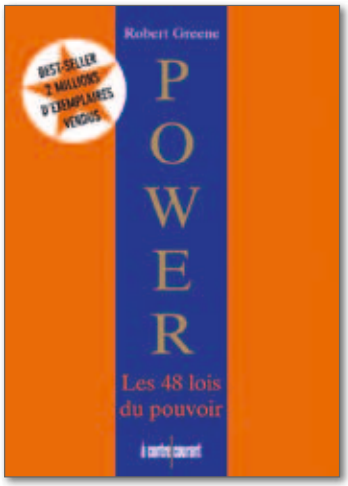
UN DÉSIR SI FRAGILE

Dr Ghislaine Paris

COMMENT GUÉRIR SON DÉSIR, LE GÉRER, L'ÉPANOUIR OU LE STIMULER. SANS TOUT ATTENDRE DE L'AUTRE…

ISBN : 978-2-84899-292-1
11 x 17,8 cm – 224 pages
6,90 €

Le monde bouge, et nous avec. Pour comprendre, analyser ces faits de société, qu'ils soient utiles ou plus futiles, voici quelques propositions…



POWER

Robert Greene

LES 48 LOIS DU POUVOIR : MACHIAVEL REVU ET CORRIGÉ

Amoral, intelligent, impitoyable et captivant, cet ouvrage colossal condense 3 000 ans d'histoire du pouvoir en 48 lois, parmi lesquelles : *Ne surpassez jamais le maître*, *Rendez-vous indispensable*, *Dissimulez vos intentions*… Un incroyable ouvrage qui raconte la grande histoire du monde à travers quantité d'anecdotes et de portraits. Loup ou agneau, vous saurez que choisir !

Parution : avril 2009

ISBN : 978-2-84899-254-9
16,4 x 23,2 cm – 456 pages
24,90 €

ISBN : 978-2-84899-305-8
13 x 19,3 cm – 160 pages

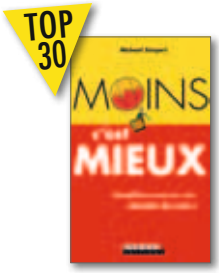
ÊTES-VOUS DEVENU SAGE ?

Paul Desalmand

À USAGE EXCLUSIF DES PLUS DE 60 ANS !

À travers des proverbes, des citations, des histoires drôles, des vies d'écrivains ou des confidences de vedettes emblématiques, une promenade de fraîcheur, d'humour, d'optimisme, de sagesse inspirée. Une façon d'apprendre ou de réapprendre à profiter du temps présent, du bonheur, de l'amour !

Parution : mai 2009



MOINS C'EST MIEUX

Michael Simperl

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !

« J'achète, donc je suis » ? Et si le chemin du bonheur était, au contraire, dans le « moins, c'est mieux » ? Et si désirer moins, posséder moins rendait tout simplement plus heureux ?

ISBN : 978-2-84899-256-3
11 x 17,8 cm – 256 pages
6,90 €

↗ MIEUX QUE BELLE

Helen Valentine et Alice Thompson

LE CHARME N'EST PAS INNÉ, IL S'APPREND !

Publié pour la première fois à New York en 1938, voici le livre de chevet de toutes les femmes qui souhaitent avoir de la prestance, de l'élégance… être chics tout simplement ! Sur un ton caustique et raffiné, ce guide plein d'humour ressuscite le charme d'antan, celui de l'entre-deux-guerres, où les femmes savaient être féminines à souhait, envoûtantes et belles à croquer !

Parution : mai 2009

ISBN : 978-2-84899-306-5
13,5 x 19 cm – 224 pages

↗ MISS ET SOURDE

Sophie Vouzelaud

ENFIN L'AUTOBIOGRAPHIE DE LA MISS DE CŒUR DES FRANÇAIS

Le 9 décembre 2006, plus de 11,6 millions de téléspectateurs ont été séduits par une miss pas comme les autres… Malentendante à 80 %, Sophie Vouzelaud, Miss Limousin, est devenue la première dauphine de Miss France. Dans ce livre, elle raconte son histoire et plaide la cause des malentendants. Préfaces de **Geneviève de Fontenay** et de **Jean-Luc Reichmann**.

ISBN : 978-2-84899-252-5
14,5 x 22,5 cm – 256 pages
19,90 €

S.O.S. CITATIONS

Paul Desalmand

900 CITATIONS POUR RETROUVER LE SOURIRE, SE DÉTENDRE ET PHILOSOPHER…

ISBN : 978-2-84899-255-6
12 x 16 cm – 272 pages
9,90 €

SO CHIC !

Helena Frith Powell

LES FRANÇAISES VUES PAR UNE ANGLAISE… DÉCOIFFANT !

ISBN : 978-2-84899-208-2
14 x 21,5 cm – 216 pages
16,90 €

Pour mieux s'y retrouver dans les cosmétiques et choisir le meilleur…

TOP 30

LE PALMARÈS 2009 DES COSMÉTIQUES

Laurence Wittner et Hélène Le Héno

LES MEILLEURS PRODUITS DE BEAUTÉ À ACHETER EN TOUTE CONFIANCE

Au fil des ans, *Le Palmarès des cosmétiques*, reconnu par les professionnels et les consommateurs pour son indépendance et son sérieux, est devenu l'unique référence en matière de guide d'achat des cosmétiques. Une sélection pour allier sécurité, efficacité et plaisir, pour toute la famille.

Les deux auteurs sont cofondatrices du site : www.observatoiredescosmetiques.com

ISBN : 978-2-84899-265-5
16 x 24 cm – 544 pages
23 €

ISBN : 978-2-84899-226-6
16 x 22,5 cm – 336 pages
23 €

LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

Rita Stiens

LE PREMIER GUIDE COMPLET ET CRITIQUE SUR LES COSMÉTIQUES

Dans cette nouvelle édition : la liste INCI des 1 900 composants les plus utilisés et leurs risques éventuels pour la santé, de nouvelles révélations sur la conservation, de nouveaux produits analysés et tous les chiffres actualisés.

ISBN : 978-2-84899-152-8
16 x 22,5 cm – 320 pages
23 €

LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES NATURELS

Rita Stiens

LE PREMIER GUIDE PRATIQUE POUR S'Y RETROUVER DANS LA JUNGLE DES PRODUITS NATURELS

En s'appuyant sur l'analyse des composants des cosmétiques, l'auteur, assisté par un conseil scientifique, répond à toutes les questions sur les cosmétiques naturels. Avec 133 fiches-produits.

MES PETITS CADEAUX COSMÉTIQUES BIO

Marie Bousquet et Christie Vanbremeersch

DES CADEAUX SAINS 100 % BIO, BONS POUR LA PEAU ET… PAS CHERS !

ISBN : 978-2-84899-253-2
15 x 21 cm – 160 pages
12,90 €

Et aussi :

LES MEILLEURES RECETTES DE BEAUTÉ NATURELLE

Rita Stiens

PEU ONÉREUSES, FACILES À PRÉPARER POUR LE BIEN-ÊTRE DE LA PEAU

ISBN : 978-2-84899-099-6
13 x 19,3 cm – 192 pages
9,90 €

Décoration, shopping, astuces et petits trucs, rien n'est trop beau pour rendre notre cadre de vie plus attractif et plus zen aussi. On a forcément pensé à vous…

ISBN : 978-2-84899-264-8
15 x 21 cm – 256 pages
13,90 €

LE GUIDE WEB DES FASHIONISTAS

Caroline Hamelle et Gabrielle Stérin

LA NOUVELLE RÉFÉRENCE DE TOUTES LES FASHIONISTAS, POUR S'Y RETROUVER SUR LE WEB, ENFIN !

SIMPLIFIEZ VOTRE INTÉRIEUR

Karen Kingston

LIBÉREZ-VOUS DU SUPERFLU POUR MIEUX VIVRE, ENFIN !

Grâce à ce livre, vous allez transformer votre vie de manière radicale. Car le désordre n'est pas seulement inesthétique : il vous empêche d'aller de l'avant, de démarrer de nouveaux projets, de vous lever le matin en vous sentant en pleine forme. Simplifiez votre intérieur, vous avez tout à y gagner !

ISBN : 978-2-84899-215-0
13 x 19,3 cm – 208 pages
12,90 €

ISBN : 978-2-84899-216-7
13 x 19,3 cm – 192 pages
9,90 €

100 RÉFLEXES BIO

Hélène Binet et Emmanuelle Vibert

ALIMENTATION, COSMÉTIQUES, MODE, MAISON, ENFANTS…

… Et si vous mettiez un peu de bio dans votre vie ? Bonne nouvelle, avec ces 100 réflexes, vivre bio, c'est amusant, facile, bon pour le moral, la santé et le porte-monnaie !

LE VINAIGRE MALIN

Michel Droulhiole

TOUS LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ ET LA MAISON D'UN INGRÉDIENT 100 % RADIN MALIN

ISBN : 978-2-84899-291-4
11 x 17,8 cm – 192 pages
5,90 €

Et aussi :

HOP ! C'EST PROPRE

Michel Droulhiole

LE MÉNAGE 100 % FACILE ET NATUREL

ISBN : 978-2-84899-201-3
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

VIE QUOTIDIENNE – LOISIRS

Des livres écrits pour vous détendre, vous distraire, vous aider aussi, avec cette pointe d'humour qui fait toute leur qualité… leur saveur, leur piquant aussi !

UN MARIAGE INOUÏ

Céline Prenassi

250 IDÉES ORIGINALES POUR UN MARIAGE HORS DU COMMUN

ISBN : 978-2-84899-132-0
11 x 17,8 cm – 192 pages
5,90 €

COMMENT ENTERRER SA VIE DE CÉLIBATAIRE

Florence Martin

300 IDÉES FOLLES… INOUBLIABLES

ISBN : 978-2-84899-197-9
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

BONS PLANS COLOC

Pierre Lecarme et Edwige G. Bernanoce

GRANDS PRINCIPES ET PETITS TRUCS DE LA COLOCATION

ISBN : 978-2-84899-196-2
11 x 17,8 cm – 160 pages
5,90 €

COMMENT JOUER ET GAGNER AU POKER

Simon Young

TOUS LES SECRETS POUR PASSER DE NIVEAU DÉBUTANT À NIVEAU… GAGNANT !

ISBN : 978-84899-160-3
11 x 17,8 cm – 224 pages
5,90 €

LES MASSAGES (C'EST AUSSI) POUR LES CHIENS

Kerstin Haase et Jörn Oleby

LA SANTÉ, LA LONGÉVITÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE CHIEN AU BOUT DES DOIGTS

ISBN : 978-2-84899-225-9
17,5 x 22 cm – 112 pages
14,90 €

DRESSAGE TENDRESSE

Michel Hasbrouck

COMMENT ÉDUQUER SON CHIEN AVEC PLAISIR, SANS COUPS NI CRIS

ISBN : 978-2-84899-213-6
11 x 17,8 cm – 256 pages
5,90 €

Vous êtes à la recherche d'un emploi ? Ce n'est pas toujours simple… Mieux vaut se préparer !

2 MINUTES… POUR BIEN SE VENDRE

Yves Maire du Poset

DEVENEZ MAÎTRE DANS L'ART DE PARLER DE VOUS

« Parlez-moi de vous » est sans doute le passage le plus difficile dans un entretien. Dans ce livre, apprenez à parler de vous avec clarté, en quelques secondes ou en deux minutes, par téléphone ou par écrit.

ISBN : 978-2-84899-198-6
15 x 21 cm – 280 pages
15,90 €

DITES, NE DITES PAS : ENTRETIENS DE RECRUTEMENT

Yves Maire du Poset et Olivier de Clermont-Tonnerre

DES CENTAINES DE PHRASES TOUTES FAITES, PRÊTES À L'EMPLOI

Le principe : pas de long discours, ni de théorie, mais, grâce à des centaines d'expressions toutes faites, ce petit livre rendra de grands services. Avec lui, décrocher le job de ses rêves, déjouer les pièges des recruteurs, et obtenir une promotion, c'est facile !

Parution : avril 2009

ISBN : 978-2-84899-296-9
15 x 21 cm – 256 pages
14,90 €

5 MINUTES… POUR CONVAINCRE

Jean-Claude Martin

ON N'A PAS DEUX FOIS L'OCCASION DE FAIRE UNE BONNE PREMIÈRE IMPRESSION…

Que vous soyez dans une relation vendeur-client, en entretien d'embauche ou d'évaluation, le face-à-face professionnel (et les autres !) exigent d'observer certaines règles incontournables. Un guide drôle et efficace.

ISBN : 978-2-84899-086-6
15 x 21 cm – 224 pages
14,90 €

100 LETTRES DE MOTIVATION 100 % RÉUSSITE

Garlone Courrier

POUR TOUS LES PROFILS ET TOUS LES SECTEURS D'ACTIVITÉ

ISBN : 978-2-84899-211-2
15 x 21 cm – 256 pages
9,90 €

Et aussi :

RÉUSSIR VOTRE ENTRETIEN DE RECRUTEMENT

Garlone Courrier

ISBN : 978-2-84899-081-1
15 x 21 cm – 224 pages
14,90 €

S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

David Allen

GETTING THINGS DONE, LE BEST-SELLER INTERNATIONAL

Une méthode révolutionnaire et reconnue dans le monde entier pour réussir à gérer son temps, et ne plus jamais être stressé ou débordé. Le principe : votre efficacité est directement proportionnelle à votre capacité à vous détendre. Ce livre va transformer radicalement votre manière de vivre et de travailler.

Préface de **Philippe Bloch**, fondateur de Colombus Café.

ISBN : 978-2-84899-209-9
14,5 x 22,5 cm – 280 pages
21,90 €

__David Allen__ est l'un des théoriciens de la productivité les plus influents du monde. Consultant en gestion et coach pour les cadres supérieurs, il donne des conférences et des séminaires sur l'efficacité professionnelle dans les plus grandes entreprises internationales (Microsoft, Google…).

À paraître en juin 2009, du même auteur,* PRÊT POUR L'ACTION *(ISBN : 978-2-84899-312-6).

LES 6 MÉDAILLES DE LA DÉCISION

Edward de Bono

UNE MÉTHODE SIMPLE POUR ABORDER CHAQUE PROBLÈME SELON UN ANGLE DIFFÉRENT… POUR LE RÉSOUDRE PLUS EFFICACEMENT !

ISBN : 978-2-84899-287-7
15 x 21 cm – 192 pages
14,90 €

COMMENT AVOIR DES IDÉES CRÉATIVES

Edward de Bono

62 EXERCICES POUR STIMULER VOTRE IMAGINATION

ISBN : 978-2-84899-195-5
15 x 21 cm – 232 pages
14,90 €

COMMENT ÊTRE BRILLANT DANS TOUTES LES SITUATIONS

Edward de Bono

POUR SORTIR LA TÊTE HAUTE DE TOUTES LES SITUATIONS ET MAÎTRISER L'ART DE LA CONVERSATION

ISBN : 978-2-84899-266-2
15 x 21 cm – 272 pages
16,90 €

__Edward de Bono__ s'est imposé comme l'expert mondial de la créativité. Il est le père de la « pensée latérale », une méthode à laquelle ont recours des centaines d'entreprises dans le monde et qui consiste à regarder un problème de diverses manières afin d'en aborder toutes les facettes.

Et aussi :

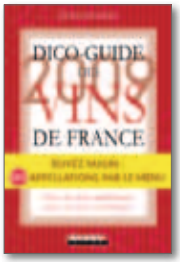
MON CHEF EST UN CONNARD ! ET LE VÔTRE ?

Margit Schönberger

LÂCHE ? INCOMPÉTENT ? ENFLURE ? APPRENEZ À GÉRER VOTRE CHEF !

ISBN : 978-2-84899-222-8
15 x 21 cm – 192 pages
14,90 €

Des guides et des petites combines pour que votre quotidien devienne nettement plus malin. Vous y trouverez à boire et à manger !



DICO-GUIDE 2009 DES VINS DE FRANCE

Michel Droulhiole

L'ENCYCLOPÉDIE LA PLUS COMPLÈTE ET LA PLUS FACILE À CONSULTER

« Je vous promets que c'est formidable, absolument épatant. »
Jean-Pierre Coffe, *France Inter.*

ISBN : 978-2-84899-240-2
13 x 19,3 – 400 pages
10,90 €

DICO-GUIDE DU RADIN MALIN

Michel Droulhiole

BIEN DÉPENSER SON ARGENT, MODE D'EMPLOI !

ISBN : 978-2-84899-245-7
13 x 19,3 cm – 320 pages
9,90 €

LES VINS DU RADIN MALIN

Michel Droulhiole

APÉROS, SOIRÉES RUGBY OU ROMANTIQUES…
LES MEILLEURES BOUTEILLES POUR QUELQUES EUROS

Parution : mai 2009

ISBN : 978-2-84899-309-6
11 x 17,8 cm – 160 pages

↗ MES PETITES RECETTES RADINES

Cathy Selena

150 RECETTES POUR MANGER MIEUX, À MOINS DE 3 EUROS PAR PERSONNE

De l'entrée au dessert, en passant par les crêpes, gratins, légumes farcis, risottos et pizzas : il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions. Fini les pâtes au ketchup des fins de mois difficiles !

ISBN : 978-2-84899-301-0
11 x 17,8 cm – 192 pages
5,90 €

Histoires drôles, situations tournées en dérision, visions décalées et décapantes de notre société, voilà de quoi mettre un peu de piment dans un quotidien parfois trop fade…

ISBN : 978-2-84899-268-6
12,5 x 17,5 cm – 144 pages
12,90 €

COMMENT CHIER AU BUREAU

Mats & Enzo

TOUTES LES SOLUTIONS POUR CHIER AU BUREAU EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

On a tous été confrontés au moins une fois à ce genre de situation : en pleine réunion un besoin pressant vous lacère le ventre, une gastro vous oblige à fréquenter plus que de raison lesdites toilettes, pire encore, vous avez un accident de parcours en début ou en fin de course… Bref, c'est la catastrophe qui risque de vous ridiculiser et de mettre un terme à votre carrière ! Heureusement, il existe ce livre !

À paraître en juin 2009, des mêmes auteurs, un cahier de vacances pas comme les autres… (ISBN : 978-2-84899-313-3).

FOUS RIRES 2009

François Jouffa et Frédéric Pouhier

DES CENTAINES DE BLAGUES 100 % DRÔLES ET INÉDITES

Les aventures de Sarko & Carla, les people en tout genre… Des blagues 100 % drôles, mais aussi coquines, politiquement incorrectes, dixième degré, et toujours hilarantes ! Pour ne pas perdre une occasion de rire au bureau, en famille ou entre amis !

ISBN : 978-2-84899-251-8
15 x 15 cm – 352 pages
14,90 €

VIVE LES CHAUVES !

Claire Pinson et Frédéric Blin

TOUT LE MONDE VA AVOIR ENVIE D'ÊTRE CHAUVE !

Stars ou anonymes, les chauves assument aujourd'hui pleinement leur différence, voire la revendiquent. Pas besoin d'avoir une tête bien chevelue pour avoir une tête bien pleine… d'humour ! Un livre-cadeau à offrir à tous les chauves (en devenir) qui aiment rire…

ISBN : 978-2-84899-273-0
12,5 x 17,5 cm – 144 pages
12,90 €

LES MEILLEURES BLAGUES CH'TIS

Alain Briaux et François Jouffa

UN LIVRE INDISPENSABLE POUR DÉCROCHER HAUT LA MAIN VOTRE DIPLÔME ÈS CH'TIS !

Vous avez aimé le film *Bienvenue chez les ch'tis* ? Découvrez les meilleures blagues ch'tis, rassemblées par un vrai gars d'euch Nord ! Inclus : un petit dico français-ch'ti et les expressions ch'tis les plus drôles.

ISBN : 978-2-84899-239-6
11 x 15,3 cm – 256 pages
6,90 €